# 高雄市立三民高級家事商業職業學校**114**學年度第**2**學期
# 馨園雙語動起來—雙語體適能大挑戰辦法
# SMVHS Fitness Challenge: Bilingual Squat & Push-up!

**1.** 比賽根據

114 學年度教育部國民學前教育署補助高級中等學校校園雙語生活化學習計畫及 114 年 9 月 30 日高雄市教育局高市教高字第114377769000 號函辦理。

**2.** 比賽目的

1.1. 配合校慶運動會，營造校園雙語健康運動情境。

1.2. 鼓勵全校師生養成規律運動習慣，提升上下肢肌力與健康意識。

1.3. 結合英語口說表達與社群互動，強化學生自然語用能力。

1.4. 透過任務挑戰機制，促進跨班級、跨科別師生互動。

**3.** 辦理單位

承辦單位: 體育組主辦、國際教育組（雙語）協辦。

**4.** 比賽方式**:**

4.1. 比賽時間: 即日起至115年4月30日結束。

4.2. 活動採用方式: 線上影片挑戰方式進行。參賽者須完成以下任務:

- 拍攝30秒（直式）運動影片（深蹲或伏地挺身）
- 影片中須包含:完成30秒深蹲或伏地挺身動作、以英語說一句運動的好處、歡迎於IG指定1至3位好友接受挑戰。
- 將影片上傳至Padlet平台:
  https://padlet.com/smvhs/smvhs-squat-challenge-q92zz7fp15uwvh44
- 影片標題格式:班別/單位 + 真實姓名 。

4.3. 影片規範:

- 影片長度30秒（±5秒內）。
- 須清楚呈現10下的完整深蹲或伏地挺身動作。
- 英語任務句型示例:
  Squats/Push-ups_____
  - ☐ make my legs stronger.
  - ☐ improve my balance
  - ☐ help build lower body strength.
  - ☐ are good for my health.
  - ☐ improve my core stability.
- 挑戰語句示例:
  - ☐ - I challenge _Somebody_ to take the Fitness Challenge!
  - ☐ - It’s your turn! Show us your power!

4.4. 評選方式

- 完成任務並符合規範者即可獲得抽獎資格。
- Padlet按讚數前6名頒發Fitness Star人氣獎。
- 另設最佳英語表達獎與創意活力表現獎各5名。

**5.** 獎勵方式

5.1. 頒獎: 115年**5**月**8**日**(**週五**)**公告得獎名單, 並於期末擇日頒獎。

5.2. 獎項:

- 完成挑戰獎:獲得摸彩資格, 抽出20名給予運動飲料。
- Fitness Star人氣獎6名:獎狀 + 禮券200元 + 嘉獎1支。
- 最佳英語表達獎5名:獎狀 + 禮券200元 + 嘉獎1支。
- 創意活力表現獎5名:獎狀 + 運動用品禮品+ 嘉獎1支。

**6.** 經費來源

由114學年度教育部國民及學前教育署補助高級中等學校校園雙語生活化學習計畫經費支應。

**7.** 附則**:**

本辦法陳 校長核可後實施, 修正時亦同。